



La Gripe y el Embarazo

Algunas cosas que debe saber

Si está embarazada, o planea quedar embarazada, debe hacer planes especiales para protegerse a sí misma y a su recién nacido de la gripe.

La gripe (influenza) es una enfermedad viral contagiosa que se propaga por medio de gotitas liberadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. La gripe comienza generalmente a aumentar su actividad en el mes de octubre y predomina más comúnmente en los meses de invierno. Los cambios en el sistema inmunológico durante el embarazo pueden hacer que las mujeres sean más vulnerables a la gripe y que tengan mayor riesgo de desarrollar enfermedades y complicaciones graves, incluyendo la hospitalización durante el embarazo o el postparto. Esto puede llevar a problemas serios para usted y su bebé, incluso podría causar un parto y nacimiento prematuro. Si padece de asma, diabetes o sufre de sobrepeso, su riesgo de enfermarse seriamente de la gripe durante su embarazo es aún más alto.

La vacunación anual contra la gripe es una de las mejores maneras de proteger a la madre y al bebé. Las vacunas ayudan al cuerpo con su proceso natural de crear inmunidad. Los estudios muestran que recibir la vacuna contra la gripe durante el embarazo no sólo le da protección a la madre sino que también le da cierta protección al bebé después de que nace. Se han puesto vacunas contra la gripe a millones de mujeres embarazadas durante muchos años y no se ha demostrado que le hagan daño a las mujeres embarazadas ni a sus bebés. También es importante animar a las personas cercanas a usted y a su bebé a vacunarse. La vacuna contra la gripe puede darse en cualquier etapa del embarazo. La vacuna no le dará gripe. Es una vacuna inactivada hecha con virus muertos, así que no puede darle gripe.

Si está embarazada y cree que tiene gripe, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Los medicamentos antivirales pueden tratar los síntomas de la gripe y funcionan mejor si se inician cuanto antes. Es posible que le preocupe tomar medicamentos u obtener la vacuna contra la gripe por cómo podría afectar a su bebé. Si tiene gripe, los expertos médicos concuerdan en que los beneficios de recibir los medicamentos antivirales son mayores que los riesgos.

La lactancia protege a los bebés porque la leche materna pasa sus anticuerpos a su bebé, sin embargo la lactancia no reemplaza la vacuna contra la gripe. Los anticuerpos (proteínas inmunológicas) en la leche materna ayudan a combatir la infección. Si se contagia de la gripe, no deje de amamantar. Continúe amamantando a su bebé mientras esté en tratamiento para la gripe, a menos que su proveedor de atención médica indique lo contrario.

Para más información sobre proteger a los bebés contra la gripe,

visite: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/parents/index.htm>

Para más información sobre la gripe y cómo protegerse a sí misma, visite:

- <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/vaccine/pregnant.htm>
- http://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/vaccine/qa_vacpregnant.htm
- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu/RecursosenelidiomaEspanol.aspx





La Gripe y el Embarazo

Algunas cosas que debe saber

Protéjase de la gripe

- Obtenga la vacuna contra la gripe para usted y los miembros de su familia. Usted puede recibir la vacuna contra la gripe en cualquier etapa de su embarazo. Las mujeres embarazadas NO deben recibir la vacuna en aerosol nasal. Para más información, visite:
 - www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/InfluenzaEmbarazo/
 - www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htm
- Para saber dónde puede recibir la vacuna contra la gripe, visite: www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu/RecursosenIdiomaEspañol.aspx
- Lávese las manos con frecuencia. Lleve con usted desinfectante para manos a base de alcohol para cuando no tenga agua y jabón.
- Cúbrase cuando tosa para prevenir la propagación de los gérmenes de la gripe.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Manténgase alejada de familiares y amigos que estén enfermos tanto como sea posible.
- Conozca los síntomas de la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si se enferma. Las mujeres embarazadas que sufran de fiebre deben de tratarla con Tylenol o con cualquier otra marca que contenga acetaminofén. Algunas pacientes quizás no necesiten medicamentos específicos contra la gripe. Los síntomas de la gripe incluyen: fiebre, tos y/o dolor de garganta, nariz mucosa o congestionada, dolor de cabeza y/o de cuerpo, escalofrío, fatiga, y de vez en cuando náusea, vómito y/o diarrea.
- Si tiene gripe, tome los medicamentos antivirales y para la fiebre que le recomiende su proveedor para los síntomas.

- A menos que su proveedor de atención médica le diga que vaya para un examen, quédese en su casa hasta que haya estado sin fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para la fiebre.

Planes para sus necesidades especiales

- Sepa quién puede ayudarle a usted y a su familia si se enferma. Mantenga una lista de números de teléfono, incluyendo su proveedor de atención prenatal.
- Continúe amamantando, incluso si se enferma, a menos que su proveedor de atención médica le diga que no lo haga. Tenga especial cuidado de no toser o estornudar en la cara de su bebé. Considere el uso de un cubrebocas desechable. Lávese las manos con frecuencia.

Obtenga atención de emergencia si pasa cualquier de lo siguiente:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómito severo o persistente.
- Una fiebre alta que no responde al Tylenol® (o marca equivalente de la tienda).
- Menos o nada de movimiento de su bebé.

Más información

Información general sobre la gripe

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Flu/RecursosenIdiomaEspañol

Más información sobre el embarazo y la influenza

<http://espanol.flu.gov/at-risk/pregnant/index.html#>

La influenza: una guía para los padres

http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/languages/flu_guide_parents_sp.pdf